

நன்மொழி

400

Acc. No: 2137
R65



மதுரை சிவானந்த
தபோவன வெளியீடு

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்

1887 செப்டம்பர் 8ம் நாள் தென் தமிழ் நாட்டில் தோன்றினார். டாக்டர் பட்டம் பெற்று தென் கிழக்காசியாவில் பணி யாற்றினார். 1923ல் அனைத்தையும் துறந்து துறவியானார்.

1924ல் ரிஷிகேசத்தை அடைந்து ஸ்ரீ சுவாமி விசுவானந்தரிடம் சந்நியாச தீக்ஷை பெற்றார். இமயமலைச் சாரலில் பல வருடங்கள் சுடும்தவம் புரிந்து தன்னையறிந்த தனிப்பெரும் முனிவரானார்.

1936ல் தெய்வநெறிக் கழகத்தைத் தோற்றுவித்தார். உலகெங்கும் நூற்றுக் கணக்கான கிளைகளைப் பரப்பி நிற்கும் இந்தக் கழகம் ஜாதி, மத, நிற, இனம், மொழி வேற்றுமையற்றதோர் ஒன்றுபட்ட சமுதாயத்தை தோற்றுவிக்கும் முயற்சியில் முனைந்துள்ளது.

ஸ்ரீ சுவாமிகளின் 300க்கும் மேற்பட்ட நூல்கள் எண்ணற்றவர்களை நல்வழிப்படுத்தியுள்ளன. இமய ஜோதியாகத் திகழ்ந்த ஸ்ரீ சுவாமிகள் 1963 ஜூலை 14 ஆம் நாள் இரவு இறையுடன் இரண்டறக் கலந்து "இதயஜோதி"யானார்.

அன்பர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு

கோடானுகோடி மக்களின் வாழ்க்கையில் ஒளி விளக்கை ஏற்றி, நல்வாழ்க்கை வாழ்ந்து வரும் பலருக்கும் பேருதவியாக இருப்பது குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தரின் நூல். இது போன்ற பல நூல்களை வெளியிட்டு மக்கட் சமுதாயம் மேன்மையுற தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

சிவானந்த தபோவனம்:

அலுவலகம் : 16, செம்சியன் கிணற்றுத் தெரு,
மதுரை - 625 001. போன் : 2624265, 2622840.

நன்மொழி நானூறு

ஆக்கியோர் :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர்



2137

R65



தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ சுவாமி விமலானந்தர்

சுவாமி விமலானந்தரின் மகாசமாதி நான்காமாண்டு நினைவஞ்சலி வெளியீடு

2005



Published by:

சிவானந்த தபோவனம்

SIVANANDA TAPOVANAM

The Divine Life Society

Sivananda Nagar Post Office,
MADURAI - 625 008.

Off : 0452-2624265, 2622840

மூன்றாம் பதிப்பு

Copies 1000 - January 2005

All Rights Reserved by :

THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

Shivananda Nagar P.O., RISHIKESH, UTTARANCHAL.

சமர்ப்பணம்

குருதேவரின் சிறந்த கருத்துக்களைக் கொண்ட
“நன்மொழிநானூறு” என்ற இச்சிறு நூல் கேரள மாநிலம் காஞ்சங்காடு
ஆனந்தாஸ்மரத்தின் நன்கொடையினால் அச்சிடப் பெற்று, பூஜ்ய
பப்பாஜி, பூஜ்யமாதாஜி, ஸ்ரீ சுவாமி சச்சிதானந்தஜி, மூவரின் ஆசிகளுடன்
வெளியிடப்பெற்று குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தரின் பாதார
விந்தங்களில் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

சிவானந்த நகர்

11.01.2005

- சிவானந்த தபோவனம்

மதுரை-8.

DONOR :



With the Blessing of
Poojya Pappaji, Mathaji,
Sri Swamiji - ANANDASHRAM,
Anandashram post,
(Via) Kanhangad, Kerala.

❖ ஆசியுரை



தமிழகத்தில் அவதரித்து ரிஷிகேசத்தில் மிகப்பெரிய ஆசிரமத்தை அமைத்து, உலகம் அனைத்திலுமுள்ள எல்லா நாடுகளிலும் கோடிக்கணக்கான மக்களால் சத்குருவாக மதிக்கப்பட்டு, வணங்கி வரும் பெருமை வாய்ந்தவர் ஸ்ரீசுவாமி சிவானந்தர்.

அவரது உயரிய கருத்துக்கள் அனைவரையும் இறைமனிதர்களாக ஆக்கும் தன்மை வாய்ந்தவை. “நன்மொழி நானூறு” என்ற இந்நூல் குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தரைப் போன்றே கோடிக் கணக்கான பக்தர்களுக்கு சத்குருவாக விளங்கி வரும் பூஜ்ய பப்பாஜியால் நிறுவப்பட்டு இடைவிடாது “ராம நாமம்” ஒன்றையே தாரக மந்திரமாக உச்சரித்து வரும் பெருமை வாய்ந்த “ஆனந்தாசிமரத்தின் நன்கொடையினால் அச்சிப்பட்டது.

‘நல்லவனாக இரு, நல்லதையே செய்’ ‘BE GOOD - DO GOOD’ என்பதையே அனைவருக்கும் உபதேசித்த குருதேவரின் திருவடிகளை வணங்கி மகிழ்கிறோம். பெரியோர்களின் நல்லாசிகள் என்றுமே நமக்கு துணைநிற்கட்டும்.

“அரியவற்றுள் எல்லாம் அரிதே; பெரியாரைப் பேணித் தமராக் கொள்” என்ற குறளையும் ஈண்டு சிந்திப்போமாக. இந்த நூலை அனைவரும் படித்து பயன் பெறுவார்களாக.

சிவானந்தர்

சிவானந்த நகர்,
மதுரை-8.

சுவாமி சிவானந்த சுந்தரானந்தா
தலைவர், சிவானந்த தபோவனம்,

நன்மொழி நானூறு

1. தன்னைச் சீர்படுத்துங்கள். சமூகம் தானாகவே சீர்படும்.
2. வாழ்வில் நாடுவதற்குரிய பொருள் கடவுள் ஒன்றே.
3. ஒழுக்கம் ஒரு நாளில் வளர்க்கப்படுவதில்லை.
4. உங்களிடம் உயரிய ஒழுக்கத்தை வளருங்கள்; உங்கள் வாழ்வை நன்கு அமைக்க உங்களால் முடியும்.
5. அன்பு, அறிவு, ஆனந்தம் இம்மூன்றினுடையவும் தோற்றமே கடவுள்.
6. எல்லோரிடத்திலும் அன்பு பூண்டு நில்லுங்கள். அனைவரையும் போற்றுங்கள். யாவரிடத்திலும் இரக்கம் காட்டுங்கள்.
7. கடவுளே சத்தியம்; சத்தியமே கடவுள்.
8. 'நல்லவனாக இரு, நல்லதையே செய்.' இதுவே தெய்வீக வாழ்க்கை.
9. அஹிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் எனும் மூவிரதங்களையும் போற்றுங்கள்.

10. அஹும்சையில் உறைந்து நின்றலால் எல்லா நற்பண்புகளையும் பெற்றவர்களாவீர்கள்.
11. நாவை அடக்கி விட்டால், புலன்களை அடக்கினவர்களாவீர்கள்.
12. தன்னலமற்ற, பணிவுடைய தொண்டினால் இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள். புலனின்பம் ஒருபொழுதும் நிறைவைத்தராதென்பதை உணரக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
13. பூரணத்தை அடைவதே மனித வாழ்க்கையின் இலட்சியம்.
14. உண்மை அன்பே உலகின் மிகப்பெரும் சக்தி.
15. கடவுளின் திருப்பெயரால் ஆகாததொன்றுமில்லை.
16. உணர்ச்சித் தூண்டுதல்கள் கடவுள் பக்தி ஆகாது. பக்தியென்பது தூய அன்பேயாகும்.
17. ஆண்டவனின் திருநாமமே சர்வரோக நிவாரணி.
18. பகவானின் திருநாமத்தைவிடச் சிறந்தது கிடையாது.
19. தியானம் இதயத்தில் பிரகாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
20. அமர பதவியை அடைவதே வாழ்க்கையின் நோக்கம்.
21. தெய்வீகத் தனிமொழியில் உங்களைப் பயிற்றுவியுங்கள். மௌனமே தெய்வீக பாஷை.
22. உத்தேசமும் கருத்தும் வேறுபட்ட தன்மைகளே.
23. உங்களது தவறையும், குறையையும் ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். அங்ஙனம் செய்தாலே நீங்கள் திருந்த வழிபிறக்கும்.
24. அமர பதவி உங்களது பிறப்புரிமை. இதை இங்கு, இப்பொழுதே உணருங்கள்.

நன்மொழி நானூறு

25. மனிதனின் கற்பனைக்கு எட்டாதவராக விளங்குகிறார் கடவுள். ஆனால் அவர் வாழும் உண்மை என்பதை நினைவிலிருத்துங்கள்.
26. சிறுகுழந்தைகளைப் போல் திறந்த மனத்துடனும், எளிமையுடனும் இருங்கள்.
27. வாழ்க்கையின் லட்சியத்தை அடைவதற்கான உபாயமே மதம்.
28. உள்ளே நோக்கி உண்மையை உணருங்கள்.
29. கடவுளிடம் பதிவு செய்யப் பெற்ற உரிமை கிடையாது. அகில உலக உபயோகத்திற்கு உரியனவே அவரது சொத்துக்கள்.
30. ஆத்மத்தியாகம், உண்மை, அன்பு இவை பொருந்திய பாதையே ஆத்மானுபூதிக்கான வழியாகும்.
31. பெரும் துன்பத்தில் சிக்கி நிற்கும் வேளையில் நாத்திகனும் கடவுளை வேண்டத் தொடங்குகிறான்.
32. இவ்வுலகில் கசப்பான பாடங்கள் பலவற்றைப் படித்தபின் ஒருவன் விவேகியாகவும் பலவானாகவும் ஆகிறான்.
33. பல்வேறு விதத்திலமையும் சிதறிய எண்ணங்கள் மனத் தொழிற்சாலையினுள் வந்துபோய்க்கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றை அடக்கி நிறுத்துவதே யோகமாகும்.
34. ஆசையற்றவனே அகில உலகிலும் மிகப் பெரும் பணக்காரன்.
35. நன்னோக்கத்தினாலும், நற்சிந்தனையாலும் நிகழ்ந்த செய்கையே நல்லது எனப்படும்.

நன்மொழி நானூறு

36. மனித முயற்சியைத் தெய்வீகத் திருவருள் தாங்கி நிற்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆத்மானுபூதியைப் பெறுவது சாத்தியப்படும்.
37. சீரிய நற்பண்புக்கும், உள்ளுள்ள தெய்வீக வாணிக்கும் ஒத்தவாறுள்ள வாழ்வில் ஈடுபடுங்கள்.
38. ஆத்மவிசாரமில்லாத நிலைமையில் உண்மை வேதாந்தத்தைக் காணமுடியாது.
39. கடவுள் உருவமில்லாதவர்; ஆனால் அவர் எல்லா உருவங்களினுடையவும் உருவமாக விளங்குகிறார்.
40. பூவுலகில் சொர்க்கத்தைக் காண விரும்பினால் மக்கள் எல்லோரும் முனிவர்களாக வேண்டும்.
41. சிறிய செயல்கள் பெரும் காரியங்களை ஆக்குகின்றன.
42. இப்பொழுதே ஆத்மானுபூதி அடைய வேண்டின், திருமணம் செய்து கொள்ளாதீர்கள்.
43. உங்களது வருவாய்குள்ளேயே சதா வாழ்ங்கள்.
44. பணத்தை விடப் பன்மடங்கு விலையுயர்ந்தது நேரம் என்பதை நினைவிலிருத்துங்கள்.
45. வயதான பிறகு செலவு செய்வதற்கு இளமையிலேயே தேடிக்கொள்ளுங்கள்.
46. ஒருபொழுதும் சும்மா இராதீர்கள்.
47. உங்கள் மனத்தை ஏதாவது தொழிலில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டே இருங்கள்.
48. இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் நேரம், அன்று பகலில் நடந்தவைகளைக் குறித்து சிந்தனை செய்யுங்கள்.

நன்மொழி நானூறு

49. நல்லார் தொடர்பும் நல்ல பேச்சுக்களும் நற்பண்பின் அறிகுறிகள்.
50. நன்முறையே செய்யப்பெற்ற நல்லகாரியங்கள், கடமைகள் இவற்றின் ஞாபகம் என்றும் நின்று நிலவுகிறது.
51. படுமோச நிலையையும் வீரமுடன் எதிர்த்து நில்லுங்கள். சிறந்தவற்றைப் பெறத் தைரியத்துடன் போராடுங்கள்.
52. உலகிலுள்ள எதற்கும் பிரகாசம் பொருந்தியதோர் பக்கம் உண்டு.
53. சதா பொருள்களின் நற்றன்மையையே காணமுயலுங்கள்.
54. இந்த உலகம் கண்ணாடியைப் போன்றது. நீங்கள் சிரித்தால் அது சிரிக்கிறது! நீங்கள் சீறி விழுந்தால் அதுவும் சீறுகிறது!!
55. அதிகச் செலவை ஏற்படுத்தும் மனைவி வாடி வதங்கின வதனத்தைக் கொண்ட கணவனைத் தோற்றுவிக்கிறாள்.
56. சரீர அழகு தோளளவே ஆகும்.
57. எல்லாவற்றிலும் பூரணத்தன்மையைப் பெறப் பாடுபடுங்கள்.
58. மற்றவரின் உணர்ச்சிகளை மதிக்கும் உயர் தன்மையை வளருங்கள்.
59. நற்பண்புமிகும் நற்செய்கை ஒருபொழுதும் வீண் போகாது.
60. மரியாதையைப் போற்றுகின்றவன் உயர்நட்பைப் பெறுகிறான்.
61. இரக்கமுடையவன் அன்பைப் பெறுகிறான்.
62. சிறப்பு மிகும் செயல்களுக்கும், பெரியார் ஆவதார்க்கும் இளமையே உசித காலமாகும்.

63. நன்கு சிந்தித்தபின் அல்லாது பேசாதீர்கள்; விளைவை நன்கு சிந்தித்துத் தெரிந்தபின் அல்லாது செயலில் ஈடுபடாதீர்கள்.
64. அக்கிரம வழியில் ஈடுபட்டு ஐயிப்பதை விடத் தோற்பதே மேல்.
65. இளைஞர் முதியோரை முட்டாள்கள் என எண்ணுகின்றனர்; முதியவர் இளைஞர்கள் முட்டாள்கள் என்பதை அறிகின்றனர்.
66. வாழ்க்கையோ முட்கள் நிறைந்தது; இளமையோ வீணானது. விவேகி பூரணத் தன்மையை அடைகிறான்.
67. சோம்பலே உருவானவன் பிச்சைக்காரனின் தமையனாவன்.
68. மந்தம் பசியின் தாயும் திருட்டுத் தனத்தின் நிறை சகோதரனு மாகும்.
69. செல்வமும், அந்தஸ்தும் சந்தோஷத்தைத் தராது.
70. இன்பம் அகத்தே உளது.
71. குற்றமுள்ள மனம் மற்றவற்றைச் சதா சந்தேகிக்கிறது.
72. விரிவுரைகளைச் சாக்கிரதையுடன் கவனியுங்கள்.
73. ஏக்கம் கொள்ளாதீர்கள்; உழைமின்!
74. உங்களிடம் தோன்றும் மனவிகாரங்களை நன்கு உற்று நோக்குங்கள்.
75. எல்லாவற்றையும் குறித்த நேரத்திற்குள் செய்வதில் ஆயத்தமாக இருங்கள்.
76. தத்துவத்துக்காக பொருளைப் பரித்தியாகம் செய்யுங்கள்.
77. நன்கு சிந்தித்து, நேர்மறையாக முடிவு செய்யுங்கள்.

நன்மொழி நானூறு

78. சோதனைகளைப் பொறுமையுடன் சகித்துக் கொள்ளுங்கள்.
79. பெற்றோர்களின் புத்திமதிகளை மதியுங்கள்.
80. வாழ்க்கைப் போராட்டங்களில், தைரியமுடன் ஈடுபட்டுப் போரிடுங்கள்.
81. நன்னயத்துடன் மரியாதையைப் போற்றுங்கள்.
நன்னடத்தையைக் கொள்ளுங்கள்.
82. மற்றவரின் கீர்த்தியைக் கெடுக்கத் துணியாதீர்கள்.
83. ஒருபொழுதும் பிறரை ஏமாற்ற முனையாதீர்கள்.
84. சினேகிதர்களைப் பெருக்காதீர்கள்.
85. எந்நிலையிலும் பொய்யுரை கூறாதீர்கள்.
86. தீய எண்ணங்களிலிருந்து உங்கள் மனத்தை அகற்றி
நிறுத்துங்கள்.
87. ஒரு நாட்டின் தலைவிதி அந்நாட்டின் பெண்கள் கையில்
இருக்கிறது.
88. இந்தியப் பெண்மையின் பெருமை இந்தியாவின்
பெருமையேயாகும்.
89. பெண்களைப் பெருமைப்படுத்தாத சமூகம்
அழிந்தொழிவது திண்ணம்.
90. எளிமையும் தூய்மையும் பொருந்தாத சிறுமி
போற்றற்குரியவள் ஆகமாட்டாள்.
91. நிறைவே பெருஞ்செல்வம்.
92. முன்னேற்றமே வாழ்க்கை நியதியாகும்.
93. நம்பிக்கை இல்லாத இடத்தில் முயற்சியும் இருக்காது.

94. எல்லாவற்றினுடையவும் தொடக்கம் சிறிய அளவினதாகவே அமைந்திருக்கும்.
95. ஆடம்பரம் செயற்கை வறுமையாகும்.
96. ஆடம்பரம் சாந்தியின் விரோதி.
97. கடன் வாங்கத் தொடங்கும் பொழுது சினேகிதம் சிதைந்து விடுகிறது.
98. பொறுமையே ஆத்மானுபூதிக்கான திறவுகோலாகும்.
99. ஒழுக்கமே உண்மை வாழ்வின் தூணாகும்.
100. பொய்யனுக்குச் சீரிய ஞாபக சக்தி வேண்டும்.
101. அழுகிப் போன பழம் ஒன்று பழக் கூடையிலுள்ள அத்தனை பழங்களையும் கெடுத்து விடும்.
102. உண்மை நண்பன் உங்களின் சந்தோஷத்தை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு, உங்கள் சங்கடத்தில் பங்கும் கொள்கிறான்.
103. ஒழுங்குமுறையின்றி வேலை செய்தல் திசையறிக் கருவியின்றி கடலில் கப்பலை செலுத்துவது போன்றதே.
104. இறந்து போன முற்காலம் அதன் பிணத்தைப் புதைக்கட்டும். நிகழ் காலம் எல்லாவற்றிலும் எல்லாமாக விளங்குகிறது.
105. மன நிதானத்தை இழத்தல் அறிவை இழப்பதற்கொப்பாகும்.
106. "நான் தங்களுடையவன்; எல்லாம் தங்களுடையவையே!" இதுவே சீரிய பிரார்த்தனை.
107. "என் பகவானே! உமது விருப்பம் நடைபெறும்!"
108. சொல் சிந்தனையையும், செயல் சொல்லையும் ஒத்ததாக இருக்க வேண்டும்.

109. கடவுளை அண்டி நில்லுங்கள். நாளையைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.
110. பறவைகள், மிருகங்களிடமிருந்து பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
111. ஆசனம், பிராணயாமம், எளிய சாத்துவிக உணவினால் சோம்பலை வெல்லுங்கள்.
112. மறந்து விடுங்கள்; மன்னியுங்கள்; நீங்கள் தெய்வீகமாக மாறி விடுவீர்கள்.
113. சென்றதை மறந்துவிடுங்கள். வாழ்க்கையைப் புதிதாகத் தொடங்குங்கள்.
114. வாழ்க்கையைத் தைரியத்தோடு எதிர்த்து நில்லுங்கள். புகழ் மிகும் வருங்காலம் உங்களை எதிர்நோக்கி நிற்கிறது.
115. கற்பனைப் பிணிகளுக்கு இரையாகி நிற்காதீர்கள்.
116. சாதகன் ஒருவன் ஆத்மபாவத்துடன் சேவை செய்யாத வரையிலும், அவன் வாழ்வு வீணானதே.
117. புறப்பொருள்களின் போலியழகைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள். அது வெறும் பொய்த் தோற்றமே.
118. மனத்தை நன்கு தண்டித்துத் தூண்டி விடுங்கள். ஆணவத்தைக் கொன்றொடுக்குங்கள்.
119. கடவுளிடம் சரணாகதி அடையும்பொழுது தங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியம் உங்களுக்குக் கிடையாது.
120. உறுதியுடனும், தைரியத்துடனும் இருந்தால் உங்களை எதனாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.
121. கடவுளை உங்கள் இதயத்தில் பிரதிஷ்டை செய்யுங்கள்.

122. உள்போராட்டத்தில் வீரனாக விளங்குங்கள்.
123. இலட்சியத்தைக் கண்முன் வைத்துச் சரியானவற்றைப் பரப்ப முயலுங்கள்.
124. எல்லோருடையவும் கருத்துக்கள், எண்ணங்கள், அபிப்பிராயங்களை மதியுங்கள்.
125. எதிலும் சில உண்மைகள் நிலவி நிற்கின்றன.
126. தெய்வீக வாழ்க்கையில் நிற்கப் பாடுபடுங்கள். நித்திய சாந்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.
127. ஆத்மீக சாதனை ஒன்றே உங்களைத் தெய்வீக மயமாக்கும் தகைமையுடையது.
128. பூவுலகின் மாபெரும் இரட்சகர்கள், மகரிஷிகளின் அடிச்சுவட்டைப் பின்பற்றுங்கள்.
129. கடவுள் தரிசனத்திற்காகத் துடித்து நில்லுங்கள். உண்மை ஆத்மீகப் பசியைக் கொள்ளுங்கள்.
130. விரிவடையுங்கள். வளர்ச்சி பெறுங்கள்.
131. உள்ளே நோக்குங்கள். உள்ளுள்ள திரையை அகற்றுங்கள்.
132. அமைதியுடனிருங்கள். உறுதியுடனிருங்கள்.
133. பணிவு, எளிமை, சாந்தம், இனிமை இவற்றைக் கொள்ளுங்கள்.
134. எழுமின்! உழைமின்!! எல்லாவற்றிலும் வெற்றியைக் காணமின்!!!
135. நல்ல குணங்களை வளருங்கள்.
136. நல்ல சபாவங்களை ஏற்படுத்துங்கள். தீய சபாவங்களை இல்லாதாக்குங்கள்.

137. வாழ்க்கை விலைமதிக்க முடியாதது; அதே போல் நேரமும் விலை மதிப்பற்றது.
138. இந்த உலகம் ஒரு பெரும் பள்ளிக்கூடமாகும்.
139. இந்த உலகம் உங்களது மெளன குருவாகும்.
140. மனதிற்கு இடம் கொடாதீர்கள்.
141. பொய்யென்பது நலிந்த உண்மை. தீமையெனப்படுவது நலிந்த நன்மையாகும்.
142. மமதையை அழித்தலால் பக்தி வெளிப்படுகிறது.
143. “நான்” எனும் எண்ணத்தை அகற்றி நிறுத்தும் வரையிலும் கடவுளின் அன்பை உங்களால் அறிய முடியாது.
144. ஞானப்பாதையைப் பின்பற்றுகிறவனிடம் முதலில் விவேகம் பொருந்தியிருக்க வேண்டும்.
145. பக்தி அதன் பழமேயாகும். பக்தியே அதன் விளைவுமாகும்.
146. உங்கள் குடும்பத்தாருக்குத் தொண்டு செய்யும்பொழுதும் நீங்கள் ஆண்டவனுக்கே தொண்டு செய்வதாக எண்ணுங்கள்.
147. கடவுளுக்கான பாதைகளோ எண்ணற்றவை.
148. நீங்கள் நிஷ்கபடமாக இருந்தால் கடவுளை அடைவது திண்ணம்.
149. கடவுளை நேசிக்கும்போது, எல்லாவற்றையுமே நீங்கள் நேசிக்கிறீர்கள்.
150. எல்லாம் கடவுளின் பல்வகைத் தோற்றமே.
151. நீங்கள் கடவுளை நேசிக்கும் பொழுது இந்த உலகம் முழுவதும் உங்களுக்கு பிரியமானதாகி விடுகிறது.

152. வாழ்க்கையின் மிகச்சிறந்த பிரயோஜனம் எல்லா ஜீவர்களின் சேவைக்காகவும் வாழ்வதேயாகும்.
153. அன்பு கைம்மாறை வேண்டாதது; அன்பு பயத்தையும் அறியாதது.
154. வாழ்வும் அன்பும் அழியாதவை.
155. உலக வாழ்வு அநித்யம். புலன்களை நம்பாதீர்கள்.
156. தெய்வீக எண்ணங்களால் உங்கள் மனதை நிரப்புங்கள்.
157. உங்கள் மனதை ஒழுங்கு முறையால் தூய்மைப்படுத்துங்கள்.
158. கடவுள் அண்டத்தின் அந்தரியாமியாக விளங்குகிறார்.
159. எல்லோரிடத்திலும் கடவுள் ஜீவனாகவும் உணர்வாகவும் உறைந்து வருகிறார்.
160. வைராக்கியமின்றி எந்த மதமும் நிலவ முடியாது.
161. பரிபூரண சரணாகதியின் பலனே தெய்வீகத் திருவருள்.
162. அநித்தியப் பொருள்களில் இன்பமே கிடையாது.
163. பரமாத்மனின் நேர் அறிவே சமாதி.
164. தயாராக நில்லுங்கள். இப்பொழுதே மரிக்கப் போவதைப் போல் வாழுங்கள்.
165. கடவுளை மட்டுமே நேசியுங்கள்.
166. கடவுளையே அடைய விரும்புங்கள்.
167. மிகவும் பிரியமான பொருள்களை விட அருகிலுள்ளது ஆத்மா. அது மிக அருகிலுள்ளதைவிட அருகில் இருக்கிறது.

நன்மொழி நானூறு

168. பக்தர்கள் அதிகமாக நேசிக்கும் உருவத்திலேயே கடவுள் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறார்.
169. நாடிச் செல்ல வேண்டிய பொருள் கடவுள் ஒன்று தான்.
170. கடவுள் ஒருவரே இருக்கிறார். மற்றவை எல்லாம் மாயை.
171. உண்மைக் குருக்களும் உண்மைச் சாதகர்களும் வெகு சிலரே.
172. பந்தனத்திற்குக் காரணம் அறியாமையே.
173. நேர்மையின் கொடியைக் கையிலேந்தி நில்லுங்கள்.
174. தாராள மனப்பான்மையைக் கொண்டொழுகுங்கள்.
175. சுதந்திரமும் சாந்தியும் நமது இரு கால்கள்.
176. அன்பும் ஆனந்தமும் நமது இரு கண்கள்.
177. ஆத்ம ஞானமே நமது வாய்.
178. பூரணத்துவமே நமது இதயமும் ஆத்மாவுமாகும்.
179. படைப்பனைத்தும் கடவுளின் குடும்பமே.
180. இந்த உலகம் கடவுளின் சக்தியால் போஷிக்கப்படுகிறது.
181. உண்மையே நித்திய வாழ்வும் இருப்புமாகும்.
182. பொய்மையென்பது மாற்றம், அழிவு, மரணம்.
183. மாற்றமில்லாததும், ஒன்றினாலும் தடைப்படுத்தப்படாததுமே உண்மை.
184. அறிவுச் செல்வத்தைக் கொள்ளுங்கள். இதுவே விலைமதிக்க முடியாத பொக்கிஷம்.
185. அறிவே சாலச்சிறந்த நாட்டமாக அமையவேண்டும்.

நன்மொழி நானூறு

186. பூரண வாழ்வெனும் கலையே வேதாந்தம்.
187. சரீரம், மனம், ஆத்மாவின் சேர்க்கையே மனிதன்.
188. மனித சரீரம் ஒரு சிறு உலகமேயாகும்.
189. பகுத்தறிவற்றவன் உண்மையில் குருடனாவான்.
190. ஆசையே பிறப்பிறப்பின் மூல காரணம்.
191. எண்ணங்கள் உங்கள் வாழ்வில் மிக முக்கிய பணியைச் செய்கிறது.
192. காரணமின்றி ஒருவன் அலைவதில்லை.
193. மூச்சின் மின் ஒளியே ஜீவன்.
194. மனித சமுதாயம் அனைத்தும் சாராம்சத்தில் ஒன்றேயாகும்.
195. உலகத்தை இயக்கும் சக்தியே பிராணன்.
196. நிரந்தர மாற்றமின்மையே நித்தியத் தன்மை.
197. உலகாயத முயற்சி எதனாலும் லட்சிய நன்மையைக் கொணர முடியாது.
198. இன்றைய உலகின் அவசரத் தேவை லட்சிய ஆண்களும் பெண்களுமேயாகும்.
199. ஆத்மீகத்தின் ஜீவசக்தி தன்னலமின்மையேயாகும்.
200. பொறாமையும், பகைமையுமாகிய அசுர சக்திகளின் பின் செல்லாதீர்கள்.
201. ஆத்மன் நித்திய சாந்தனாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது.
202. சாந்தியின் சந்தோசத்தை எங்கும் பரப்புங்கள்.
203. திருமணமே மாபெரும் பந்தனம்.

நன்மொழி நானூறு

204. துறவி, முனிவன் அல்லது யோகியின் அணிகலன் சாந்தியேயாகும்.
205. புற நிலைக்கும் புறம்பாக இருக்கிறது உண்மை உள்சாந்தி.
206. ஆத்மானு பூதியைப் பெறுவதே உண்மையான பண்பாடு.
207. பொதுமக்களின் ஒருமித்த பண்பாடே ஒரு நாட்டை மேன்மையுடையதாக்குகிறது.
208. இந்திய பண்பாடு நித்திய மதிப்புக்களில் நிலைத்துள்ளது.
209. காலத்தின் போக்கு இந்தியப் பண்பாட்டின் பெருமையைக் குறைத்துவிடவில்லை.
210. உயிரின் உயரிய உறைவிடமே கடவுள்.
211. இதயத்தின் மூலமாகவே கடவுளுக்கான பாதை அமைந்துள்ளது.
212. கடவுளை விரித்துக் கூறுவது அவரை மறுப்பதற்கொப்பாகும்.
213. வாழ்வின் ஒரே ஆறுதல் கடவுள் தான்.
214. கடவுளுக்குச் சமமாகக் கூறக்கூடியதொன்றுமே கிடையாது.
215. கடவுளின் அழகே அன்பு; அவரது அன்பு தான் மிகச்சிறந்த அழகு.
216. கடவுளிடமுள்ள நேசமே மதம்.
217. மதம் அகில உலக சகோதரத்துவத்தை வளர்க்கிறது.
218. மனித சமுதாயம் அனைத்திலும் ஒரே வித மதத்தைத் திணிக்க முயலுவது தவறாகும்.
219. மதத்தின் சாரம் தெய்வீக அனுபவமாகும்.

220. அதிகமதிகம் அனுபவத்தில் கொண்டு வரும் பொழுது தான் மதம் நன்கு புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது.
221. தர்மமில்லாத இடத்தில் சந்தோஷமும் இல்லை.
222. தர்மத்தைத் தவிர மற்றொன்றினாலும் உங்களைக் காப்பாற்ற முடியாது.
223. முடிவில் சரியானதே ஜயம் பெறும்.
224. மதத்தின் வாசல் நல்லொழுக்கயோகும்.
225. நற்றன்மையே உண்மை இன்பத்தின் வாசல்.
226. அவதிப்படும் மனிதனிடம் கூறப்படும் இரக்கமுள்ளதோர் சொல்லே ஈகை.
227. பாபத்தின் விளைவே துன்பம்; நற்பண்பின் வெகுமதியே இன்பம்.
228. நன்னடத்தையே இன்பத்தின் காரணம்.
229. கல்வி வேர்; பண்பாடு புஷ்பம்; ஞானம் பழம்.
230. வாழ்க்கையின் உயரிய தத்துவத்தின் அடிப்படையிலேயே கல்வி அமையவேண்டும்.
231. சூனிய மனம் பிசாசின் தொழிற்சாலையாகும்.
232. ஒரே உண்மையை ஞானிகள் பலவாறாகப் பேசுகின்றனர்.
233. நீங்கள் அபூர்ணம் என்பதனால் பூர்ணமாகிய மற்றொன்று இருக்கிறது என்பது பொருள்படுகிறது.
234. வாழ்க்கையின் ஒரே நோக்கம், லட்சியம், உண்மை நாட்டமாக யோகத்தையே அமையுங்கள்.
235. இப்பொழுதே சாதனையில் குதித்துக் கடவுளை அடையுங்கள்.

நன்மொழி நானூறு

236. செய் அல்லது செத்து மடி.
237. மனதின் மாபெரும் அழுக்கே ஆசை.
238. மனித சமுதாயத்திற்குத் தொண்டாற்றுவதற்கே வாழுங்கள்.
239. விஞ்ஞானம் மதத்தின் விரோதியல்ல; ஆனால் அதற்கான தயாரிப்பேயாகும்.
240. ஒவ்வொரு பிணியும் கர்மவினையின் விளைவேயாகும்.
241. மனதை உங்கள் நண்பனாக்குங்கள்.
242. மனதையும் புலன்களையும் அடக்கி நிறுத்துங்கள், அதுவே மாபெரும் வெற்றி.
243. பிரார்த்தனையே உங்கள் வாழ்வின் அடிப்படையாக அமைவதாக.
244. யாது நிகழினும், அதைப் புன்முறுவலுடன் வரவேற்க முயலுங்கள்.
245. குரு உங்களுக்கு வழியை மட்டுமே காண்பிப்பார்.
246. அறிவிலும் தவத்திலும் தான் ஆத்மீக தைரியத்தின் ரகசியம் அமைந்து கிடக்கிறது.
247. செல்வமல்ல, ஞானமே பாதை.
248. உண்மை, அன்பு, அழகு, நற்றன்மை எல்லாம் ஒன்றே.
249. நம்பிக்கை நடத்தையை நிர்ணயிக்கிறது; எண்ணம் ஒழுக்கத்தை நிர்ணயிக்கிறது.
250. பொய்யையும் மெய்யையும் பிரித்தறியக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
251. இங்கு நீங்கள் ஓர் தீர்த்த யாத்திரிகர்.

நன்மொழி நானூறு

252. பிரியமான பொருள்களை விட்டகன்ற நிலையே துன்பம்.
253. நற்பண்பின் அழகிய நறுமலரின் பழுத்த பழமே ஆத்மஞானம்.
254. பலம் பொருந்தி நிற்க விரும்பினால் தூய்மையுடன் இருங்கள்.
255. எல்லா நற்பண்புகளும் அகிம்சையைச் சுற்றி வட்டமிடுகின்றன.
256. புலனடக்கம் சாந்திக்கும் சந்தோஷத்திற்கும் வழிகோலுகிறது.
257. கெட்ட வார்த்தைக்குப் பதிலாக ஒரு நல்ல வார்த்தை சொல்வது அதிகம் மதிப்புடையது; ஆனால் செலவோ மிகக் குறைவு!
258. அனுக்கிரகிக்க விரும்பும் பக்தர்களைக் கடவுள் வெகுவாகச் சோதிக்கிறார்.
259. பக்தி எவ்வித ஆசையுடனும் நின்று நிலவ முடியாது.
260. அன்பின் மெளன சக்தி உலகிலுள்ள மாபெரும் படையாகும்.
261. கடவுள் நாமமே அமிருதமாகும்.
262. ஒவ்வொரு மூச்சுடனும் பகவந் நாமத்தை உச்சரியுங்கள்.
263. மனக்கவர்ச்சியை அன்பெனத் தவறாகக் கருதிவிடாதீர்கள்.
264. நாதனின் நாமதைத் தவிர மற்றொன்றையும் கூறாத அளவுக்கு உங்கள் நாவைப் பயிற்றுவியுங்கள்.
265. கடவுள் உங்கள் இதயம் முழுவதையுமே வேண்டுகிறார்.

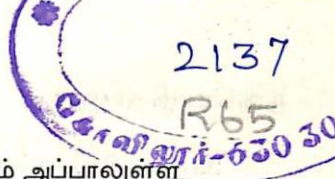
நன்மொழி நானூறு

266. தெய்வீகத் திருவருள் தான் வாழ்வின் மிகச்சிறந்த பொக்கிஷம்.
267. கடவுள் சதா உங்களை உற்று நோக்கும் உங்கள் போஷகர்.
268. தெரியாத ஒன்றிலுள்ள நம்பிக்கையே சிரத்தை.
269. சிரத்தையை இழந்த வாழ்வு வீணே.
270. ஆத்மார்த்தமான பிரார்த்தனை தெய்வீகத் திருவருளைப் பெறுகிறது.
271. படுக்கையிலிருந்து எழும் நேரத்திலும் படுக்கைக்குச் செல்லும் பொழுதும் குறைந்தது ஐந்து நிமிடமாவது அன்றாடம் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
272. கடவுளை நேசிப்பதும், அவரை அறிவதுமே பக்தனின் கடமையாகும்.
273. கடவுளை எல்லா ஜீவர்களிலும், எல்லா ஜீவர்களைக் கடவுளிலும் எவன் காண்கிறானோ அவனே பக்தர்களுள் சிறந்தவன்.
274. உண்மைப் பக்தன் ஒருவரையும் வெறுக்க மாட்டான். அவன் எல்லோரையும் நேசிக்கிறான்.
275. பக்தன் கடவுளின் கருவி.
276. பக்தனிடம் சங்கடமே நிலவாது.
277. பக்தனும் ஞானியும் ஒரே பொது மேடையில் கூடுகிறான்.
278. அன்புக்கு அத்தாட்சி தேவையில்லை; அதற்கு அதுவே சான்றாகும்.
279. அன்பு ஒன்று சேர்க்கும் மாபெரும் சக்தி.
280. அன்பு ஒருவரையும் கண்டிக்கவோ, தீர்ப்புக்கூறவோ செய்யாது.

நன்மொழி நானூறு

281. வறட்டு அறிவைவிட பக்தியே சாலச் சிறந்தது.
282. கடவுளிடமுள்ள சிரத்தையின்அழிவு உங்கள் ஆத்மீக வாழ்வின் மரணமேயாகும்.
283. உங்களுக்குச் சொந்தமானவர் கடவுள் ஒருவரே; மற்றெல்லாம் உங்களுக்குச் சொந்தமானவையல்ல!
284. சுய ஆளுகையை யோகம் அருளுகிறது.
285. எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருத்தலே யோகத்தில் வெற்றிக்கான வழியாகும்.
286. அகிம்சை வீரத்தின் சிகரம் ஆகும்.
287. உண்மையைப் போற்றுகிறவனிடம் ஏனைய நற்பண்புகள் எல்லாம் உரிய காலத்தில் வந்து சேரும்.
288. பிரம்மச்சரிய அப்பியாசம் நல்லாரோக்யத்தையும் உயரிய ஜீவசக்தியையும் ஏற்படுத்துகிறது.
289. மௌனமான மனோஜயத்திலேயே உண்மைப் பெருமை உறைந்து கிடக்கிறது.
290. மனிதனின் பந்தனமும் விடுதலையும் அவனது மனதையே காரணமாகக் கொண்டுள்ளது.
291. மனதுடனுள்ள போரே மாபெரும் போர்.
292. தன்னடக்கமே பேரின்பத்திற்கான திறவுகோல்.
293. ஆத்மீகப் பாதையில் தீவிர முன்னேற்றம் ஏற்பட விரும்பினால் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் நன்கு கண்காணியுங்கள்.
294. ஆகாயம் அல்லது சக்தியை விட நுண்ணிய தோற்றமே எண்ணம்.

295. எண்ணம் வருங்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது.
296. ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கம் தேவை.
297. உங்களது சுய அறிவை நம்புங்கள்; அது ஒரு பொழுதும் உங்களை தோல்வியுறச் செய்யாது.
298. சுயவறிவே வேதாந்தத்தின் ஒரே உரைகல்.
299. சீரிய ஞாபகசக்தியை அமோகமாக வளர்ப்பது பிரமச்சரியமேயாகும்.
300. சாந்தி, பக்தி, ஞானம் இவற்றின் இரு எதிரிகள் கோபமும் காமவெறியுமாகும்.
301. நேற்றும் அதற்கு முந்தின நாளும் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளின் ஞாபக மூட்டையே மனம்.
302. இச்சா சக்தியின் வலுவே ஒழுக்கத்தின் உயர் சக்தியாகும்.
303. நல்லெண்ணங்கள் ஒவ்வொரு மனத்தினுடையவும் ஜப மாலையாகத் திகழுமாக.
304. யோக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு, சீரிய கோட்பாட்டைப் பரப்புவீர்களாக.
305. தன்னை அறிந்தவன் தான் விரும்பியவற்றைப் பெறுகிறான்.
306. ஒட்டிக்கொள்ளும் அஞ்ஞானத்தை அகற்றும் மருந்தாக அறிவை ஞானாபிலாஷை விரும்புகிறது.
307. பகுத்தறிவெனும் விளக்கைப் பிரகாசமாக வைத்திருங்கள்.
308. தடுத்து நிறுத்தும் அறியாமை அகற்றப்பட்டதும் பிரம்மன் தானாகவே வெளிப்படுகிறது.
309. பூரணத்தின் அனுபவமே ஆத்மீக விழிப்பு



நன்மொழி நானூறு

310. விஞ்ஞானிகளின் கண்டுபிடித்தங்கட்கும் அப்பாலுள்ள
அந்த ஏதோ ஒன்று தான் கடவுள்.
311. நித்திய சாந்தியின் உறைவிடமே முக்தி.
312. வேற்றுமையை உண்டு பண்ணும்பொழுது அங்கே பயமும்
தோன்றி நிற்கிறது.
313. நாம் அனைவரும் ஒன்றே; ஒரே தெய்வீக ஜோதியே.
314. வியாக்கியானத்தை வெறும் மானத உருவகமாகவே
உண்மை தெரிவிக்கிறது.
315. ஞானமும் சக்தியைப் போன்றதே.
316. பராசக்தியின் தோற்றமே இவ்வண்டம்.
317. எந்த மந்திர ஜபமும் மனதைப் பரிசுத்தப்படுத்தி அதைக்
கடவுளை நோக்கிச் செலுத்துகிறது.
318. வாழ்க்கை சுருங்கியது. காலமோ அதிவேகமாகச் செல்கிறது.
முயற்சி செய்யுங்கள்; பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
319. ஆத்மாவானது பிறப்பதற்கு முன்னும் இறந்ததற்குப் பின்பும்
நின்று நிலவுகிறது.
320. உருவங்கள் கற்பனைக்குட்பட்டவையே. உண்மை
உருவங்கட்கப்பால் உள்ளது.
321. அறியாமையெனும் தாழ்ப்பாளைத் திறந்து அறிவெனும்
சாம்ராஜ்யத்தினுள் புகுங்கள்.
322. எந்த வேலையையும் அரைகுறையாகச் செய்யாதீர்கள்.
323. உங்கள் கடமைகளை உண்மை உள்ளத்துடன்
செய்யுங்கள். உங்களது உரிமைகள் கேட்காமலேயே பின்
தொடரும்.

நன்மொழி நானூறு

324. பழிச்சொல்லும் பாராட்டுரையும் காற்றின் அசைவுகளே.
அவைகட்கும் அப்பாலாக விளங்குங்கள்.
325. சேவை செய்யுங்கள்; நீங்கள் ஆட்சி செய்வீர்கள்.
326. வாழ்வதற்குரிய முக்கியாம்சங்களுக்கான குருட்டு அவாவே
தேவைகள்.
327. சமாதான ஒப்பந்தங்களும், உடன்படிக்கைகளும் போரை
நிறுத்தமாட்டா. அவைகள் காகிதத்தில் எழுதப்பட்டவையே
யாகும்.
328. தங்களுக்குள் சாந்தியின்றி பலர் இன்று உலகசாந்திக்காகப்
பாடுபடுகின்றனர்.
329. நவீன உலகின் மாறும் காலத்துக்குகந்த முறையில்
பொருந்தி நில்லுங்கள்.
330. இறந்து போனவரை இகழாதீர்கள்.
331. பின்பற்றுவது எளிது; ஆனால் வழிகாட்டுவது மெத்தக்
கடினம்.
332. பூவுலகின் தெய்வீக சக்தியே பெண்.
333. எப்படிக்கஷ்டப்படுவது என்பதைத் தெரிந்தவன் சாந்தியை
நன்கு அனுபவிக்கிறான்.
334. நேர்மைப் பாதையிலிருந்து ஒரு பொழுதும் அகன்று
செல்லாதீர்.
335. பரநேசத்தையும் அகில உலக சகோதரத்துவத்தையும்
வளருங்கள்.
336. சிறுகப் பேசுங்கள்; இனிமையாகப் பேசுங்கள்.
337. விளைவில் காரணமும், காரணத்தில் விளைவும் கட்டுண்டு
கிடக்கின்றன.

338. உங்களால் இயன்ற அளவு செய்தபின் மீதமுள்ளதை ஆண்டவனிடம் விட்டுவிடுங்கள்.
339. ஆண்டவனிடமிருந்துள்ள பிரிவுக்காகக் கதறி அழுங்கள். அவரது தரிசனம் உங்கட்குக் கிட்டும்.
340. இரக்கம், நேச பாவம், அருள், சகிப்புத் தன்மை, பணிவு இவற்றை வளருங்கள்.
341. ஒரே குருவின் போதனைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
342. வேற்றுமை எண்ணத்தைத் தவிர்த்து, யாவரிடத்திலும் சம நோக்கைக்கொள்ளுங்கள்.
343. எல்லாவிதப் பற்றுதல்களையும் விட்டொழியுங்கள்.
344. மனச்சோர்வை விட மோசமான தொற்று நோய் வேறு கிடையாது.
345. மற்றவர்க்கு ஓர் வரப்பிரசாதமாக விளங்கவே வாழுங்கள்.
346. மனதுக்கினிய, அன்புமிகும் உறவாடும் தன்மையைக் கொள்ளுங்கள்.
347. பழைய சம்ஸ்காரங்கள், அகத்த வாசனைகள் இவையே உங்கள் எதிரிகள்.
348. சீர்தூக்கிய மனம், சமநோக்கு இவற்றை வளர்த்தவன் சதா நிறைவுடன் இருக்கிறான்.
349. லௌகிக வீணத்தனத்தைப் பின்பற்றாதீர்கள்.
350. உலகியல் விஷயங்களிலிருந்து உங்களை அகற்றி நிறுத்துங்கள்.
351. வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட சொப்பனம். இது மாயையின் ஏமாற்று வித்தை.

352. கூட்டுப்பிரார்த்தனையும் கூட்டுத் தியானமும் உலக சாந்தியை ஏற்படுத்துவதில் வெகுவாக வேலை செய்கின்றன.
353. ஐம்புலன்களும் உங்களை ஒவ்வொரு வினாடியும் ஏமாற்றுகின்றன.
354. வாழ்க்கையெனும் நாடகத்தில் வாழ்வும் மரணமும் இரண்டு காட்சிகளேயாகும்.
355. பெரும் செல்வந்தனும், மிகுந்த அறிவாளியுமாக இருப்பினும் உலகியல் மனமுடைய மனிதன் ஆத்மீக ஏழையாகவே இருக்கிறான்.
356. துன்பத்தை இன்பமாக நீங்கள் தப்பர்த்தம் செய்கிறீர்கள்.
357. வைராக்கியத்தில் அடைக்கலம் புகுங்கள்.
358. உலக இன்பங்கள் எல்லாம் முதலில் அமிருதத்தைப் போல் தோன்றி முடிவில் கடுவிஷமாக ஆகின்றன.
359. புலன்வழி வாழ்க்கை உங்களுக்கு நித்தியானந்தத்தை அளிக்க முடியாது.
360. நல்லாரோக்கியத்தைக் கொள்ளாத நிலையில் உங்களால் எந்தத் துறையிலும் சிறந்து விளங்க முடியாது.
361. நல்லாரோக்கியத்திலிருந்து நேசபாவம் எனும் நீருற்று தோன்றி ஓடுகிறது.
362. எதையும் வேண்டாது நிற்பதே மிகச் சிறந்த நன்மையை அடைவதற்குரிய மிகவும் பயன் தரும் வழி.
363. காமவிகாரத்தை அறவே ஒழித்தவன் பிரம்மமேயாவான்.
364. ஆணவத்தினால் ஒருவன் தான் எல்லாவற்றையும் செய்வதாகக் கருதுகிறான்; அதனால் அவன் பந்தனத்துக்குள்ளாகிறான்.

நன்மொழி நானூறு

365. சிற்றின்ப இச்சையே மிகவும் வலிமை வாய்ந்த ஆசை.
366. காமம் ஒருவனைப் பிச்சைக்காரனிலும் கடையனாக்கி விடுகிறது.
367. மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி அதை ஆண்டவனிடம் பொருந்தச் செய்வதே சாதனை.
368. மனதின் செயல்களே உண்மையில் கர்மங்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன.
369. மனதின் தர்மங்களே இன்பதுன்பம்.
370. இவ்வண்டமும் ஏனையப் பொருள்களும் அவற்றின் அடிப்படையை மனதிலேயே கொண்டுள்ளன.
371. மனோ சக்திகளின் மன்னன் இச்சா சக்தி.
372. வேலையே கடவுள் வழிபாடெனும் எண்ணத்தை ஒருவன் ஒருபொழுதும் மறந்து விடுதல் கூடாது.
373. கடவுளுடன் ஒன்றுபடுவதற்கான மனித முயற்சியே பிரார்த்தனை.
374. பிரார்த்தனை மாபெரும் ஆத்மீக சக்தியாகும்.
375. பிரார்த்தனையின் பலனைப்பற்றிச் சர்ச்சை செய்யாதீர்கள்.
376. ஆத்மீக விஷயங்களைப் பற்றி வாதாடுவது முறையாகாது.
377. லௌகிக வெகுமதிப்புக்காக அல்லாது, ஆண்டவன் அருளுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
378. பிரார்த்தனையால் மலைகளையும் பெயர்க்கலாம்.
379. பயங்கர சம்சாரசாகரத்தைக் கடந்து செல்வதற்கான ஓடமே பிரார்த்தனை.

நன்மொழி நானூறு

380. உணவினால் மட்டும் மனிதனால் வாழ முடியாது; ஆனால் அவனால் ஆண்டவன் திருநாமத்தில் வாழ முடியும்.
381. தீமையில் நன்மையும், அவலட்சணத்தில் அழகும், துன்பத்தில் இன்பமும் காணக்கூடியவனிடம் சாந்தி நிலவுகிறது.
382. ஆத்மீக தாகமுடையவன் அமரத்துவமெனும் அமிருதத்தைப் பருகுவான்.
383. கீழ்த்தர மனமுடையவர்கள் அவர்களின் தரத்துக்கொப்பவே மற்றவர்களை மதிக்கின்றனர்.
384. விவேகிகள் சதா நற்பண்பு மிகும் செய்கைகளைப் பிரதிபலனை எதிர்பாராமல் செய்கின்றனர்.
385. பொறுத்தல் என்பது ஞானத்தின் ஒரு நிபந்தனை.
386. தனது விடுதலைக்கான வழிவகைகளைக் கண்டு பிடிப்பவனே விவேகி.
387. கர்வியும் பொருளாசை பிடித்தவனும் சதா ஓய்வின்றித் திரிகின்றனர்.
388. கசப்பான மாத்திரைகள் சிறந்த பலனைத் தருகின்றன.
389. மனிதனின் நற்குணங்கள் அல்லது பாபங்களைப் பிரசித்தப்படுத்தும் அறிக்கைப்பலகையே அவன் முகம்.
390. மற்றவர்கள் எங்ஙனம் தங்களுக்குச் செய்ய வேண்டுமென விரும்புகிறீர்களோ, அதையே நீங்களும் மற்றவர்க்குச் செய்யுங்கள்.
391. தீவிர சாதகனே அகில உலக சக்கரவர்த்தி.
392. இனிய பொய்யைவிட கசப்பான உண்மையே மோலானது.

393. சமயப்போர்வையில் வஞ்சனை மாபெரும் குற்றமாகும்.
394. எல்லோருக்கும் நன்மையே விரும்பும் சபாவம் வாழ்வை வளமுடையதாக்குகிறது.
395. உதாரணம் போதனையை விட மேலானது.
396. அன்பும் தொழிலும் மனித இரும்பின் சமன் செய்யும் சக்கரங்களேயாகும்.
397. சொர்க்கமும் நரகமும் மனதின் சிருஷ்டி மாத்திரமே.
398. ஆசைப்படவேண்டிய செல்வம் தர்மமேயாகும்.
399. சட்டமும், சட்டத்தை அளிப்பவனும் ஒன்றே.
400. பிரகிருதியே செயல்புகிறது; ஆத்மாவல்ல!



மதங்களின் பொதுப் போதனை

கொலைசெய்யாதீர், பிறரைத்துன்பப்படுத்தாதீர், அயலானை நேசியுங்கள் முதலிய ஒழுக்க நியதிகள் எல்லா மதங்களுக்கும் பொதுவானவை. இதற்குக்காரணம் கடவுள் ஒருவரே என்பதும், படைப்புக்கள் அனைத்தும் அவரது தோற்றங்களே என்பதுமாகும். இறைவன் எங்கும் நிறைந்தவன், அவன் எல்லாப் பிராணிகளிலும் வசிக்கிறான்.

Hari Om

DIVINE LIFE SOCIETY**SIVANANDA TAPOVANAM**

- ॐ Weekly Sat-sangs on every Sunday Evening in its premises at Sri Meenakshi Temple.
- ॐ Antaryogas (Sadhana Day) once in every three months at Sivananda Tapovanam, Sivananda Nagar P.O. Madurai-8.
- ॐ Sivananda Free Medical Camps during the last Sunday of every month sponsored by Banks, industrial Concerns etc.,
- ॐ Gurudev's jayanti celebrations in September for a fortnight and more, with multifarious programmes and grand procession around the main streets of Madurai City.
- ॐ Conducting Yoga, Pranayam, Meditation classes by "Sivananda Yoga Centre" in the Madurai City.



2137

R65

❖ பிரார்த்தனை

எங்கும் நீக்கமற நிறைவாய் !
எல்லாம் வல்லவனாய், முற்றறிவினனாய்,
எல்லா உயிர்களிலும் பொலிந்து நிற்பவனாய்,
உள்ள சச்சிதாந்தப் பரம்பொருளே !
உமக்குச் சாஷ்டாங்க வணக்கம்.



கருணையும் அன்பும் நிறைந்த
முழுமுதற் பொருளே !
நன்கு அறியும் உள்ளமும், சமநோக்கும்
சமநிலை மனமும், நன்னம்பிக்கையும்,
பக்தியும் ஞானமும்,
ஆசைகளை அடக்கி மனதை ஆண்டிட
ஆன்மீக பலமும் ஆற்றலும் தந்து அருள்வாயாக !

வணங்கத் தகுந்த இறைவா !
ஆணவம், காமம், குரோதம், பேராசை, துவஷேம்
எம்பால் வாராதொழியவும் எம் உள்ளத்தில்
நிரம்பிடவும் அருள் செய்வாயாக !

தனிப் பெருந்த தலைவா !
உலகில் காணும் நாமரூபங்கள் அனைத்திலும்
உம்மையே கண்டு உமக்கு நிலைத்த தொண்டாற்றிடவும்
உம்மையே கண்டு மறவாது சந்ததம் நினதுபுகழ் பாடிடவும்
எப்பொழுதும் நின்நாமம் எம் நாவில் ஒலித்திடவும்
என்றென்றும் உம்முளே நிலைபெற்று நிற்கவும்
திருவுளங்கொண்டருள்வாயே!

